



# Hjälpande Handen!

Denna övning syftar till att hjälpa barn och unga att upptäcka möjliga stödpersoner i deras nätverk som tex. anhöriga, lärare, grannar, fritidsledare, organisationer de kan ringa anonymt mm. Barnen uppmanas att hitta egna strategier i situationer där de kan behöva råd och stöd.

## Övningen genomförs på följande vis:

Barnen ska rita sin hand på ett papper och fylla i namn på de personer/organisationer de kan vända sig för hjälp och stöd. Det går även att skriva ut en bild på en tom hand (se bifogad bilaga). Varje barn får sedan spara och ta med sig sin hand hem.

Barnen får följande frågor som hjälp:

Om du skulle behöva söka hjälp och stöd, vem eller vilka kan du fråga?

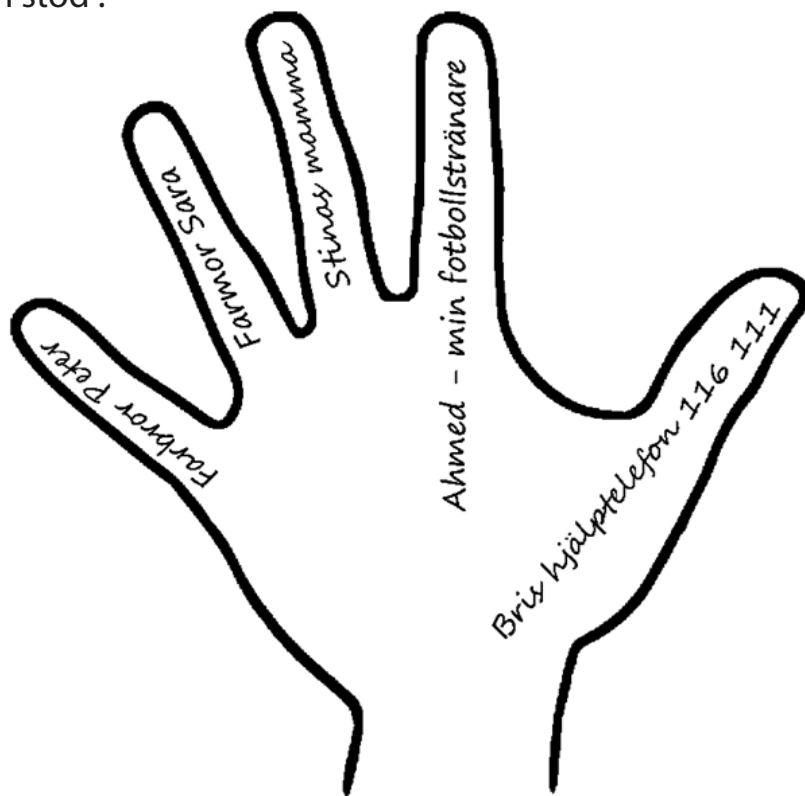
Hos vem hittar du en hjälpande hand? Skriv in namnen i respektive finger.

Tips till dig som håller i övningen:

Kommer barnen inte själva på personer i alla fingrar hjälp dem med tips på organisationer som det går att höra av sig till anonymt via exempelvis telefon eller internet.

Barnen kan då fylla i telefonnummer, hemsida, namn på organisation i tomma fingrar.

Ta gärna hjälp av bifogad stödmaterial för att hitta vart barn och unga kan vända sig för råd och stöd.



De Glömda Barnen Västra Götaland är ett nätverk som samlar organisationer, myndigheter, studieförbund och kommuner som tillsammans arbetar med kunskapshöjande insatser i frågor som rör barn och unga som växer upp i en familj med beroendeproblematik och/eller psykisk ohälsa.

[www.deglomdabarnen.se](http://www.deglomdabarnen.se) | Elsa gatica Arikhan, samordnare | [elsa@lansnykterhetsforbundet.nu](mailto:elsa@lansnykterhetsforbundet.nu) | 0729- 97 10 68